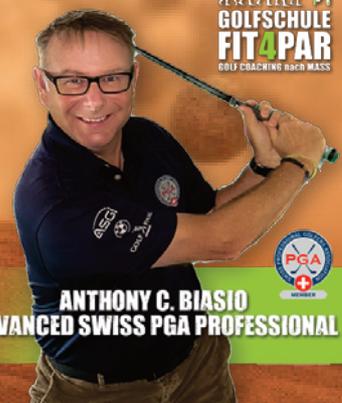


# 100 GOLF FÄHIGKEITEN BENÖTIGT EIN GOLFER



GOLFSCHULE  
**FIT4PAR**  
GOLF COACHING BACH MASS

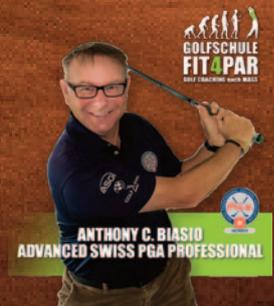


**ANTHONY C. BIASIO**  
ADVANCED SWISS PGA PROFESSIONAL

**RATGEBER mit CHECKLISTE**  
für ein erfolgreiches Golfspiel

# MEINE CHECKLISTE

«Ein guter Golfer zeichnet sich durch eine Vielzahl von Fähigkeiten aus. Neben den technischen Fähigkeiten, gibt es noch viele andere Eigenschaften die für ein erfolgreiches Golfspiel benötigt werden!»



## 1. Anpassungsfähigkeit

Anpassung an wechselnde Umstände und Bedingungen.

## 2. Entscheidungsfindung

Schnelle und präzise Entscheidungen treffen.

## 3. Hand-Augen-Koordination

Ausgezeichnete Hand-Augen-Koordination für präzise Bewegungen.

## 4. Zeitmanagement

Effizientes Zeitmanagement vor, während und nach dem Golfschlag.

## 5. Selbstbewusstsein

Kenntnis der eigenen Fähigkeiten und Grenzen.

## 6. Resilienz

Standhaftigkeit bei Herausforderungen und Lernen aus Misserfolgen.

## 7. Räumliches Bewusstsein

Genauigkeit bei der Einschätzung von Entfernungen und Winkeln.

## 8. Körperbewusstsein

Präzise Körperkontrolle für effektive Golfschläge.

## 9. Ruhe bewahren

Emotionskontrolle, um mit Fehlschlägen und Drucksituationen umzugehen.

## 10. Fokus

Hohe Konzentration für konstant gute Leistung.

## 11. Kritikfähigkeit

Akzeptanz und Reaktion auf konstruktives Feedback.

## 12. Kreativität

Finden kreativer Lösungen für Herausforderungen auf dem Platz.

## 13. Geduld

Geduld sowohl aufgrund des langsamen Tempos als auch für die langfristige Verbesserung.

## 14. Körperliche Fitness

Ausdauer und Kraft für lange Runden oder Turniere.

## 15. Taktische Planung

Planung der besten Vorgehensweise an jedem Loch.

## 16. Wettbewerbsfähigkeit

Gesunder Wettbewerbsgeist zur Förderung der Motivation.

## 17. Ehrlichkeit und Integrität

Ehrlichkeit und Integrität bei der Zählung eigener Schläge und Meldung von Regelverstößen.

## 18. Feinmotorik

Präzise Hand- und Fingerbewegungen, insbesondere beim Putten.

## 19. Umgang mit Druck

Fähigkeit, mit Druck umzugehen und Leistung unter Druck zu erbringen.

## 20. Soziale Fähigkeiten

Interaktion und Kommunikation mit anderen Spielern.

## 21. Selbstregulierung

Kontrolle von Emotionen und Frustrationstoleranz.

## 22. Detailorientierung

Aufmerksamkeit für feine Details, wie das Lesen des Grüns und die Auswahl des richtigen Schlägers.

## 23. Optimismus

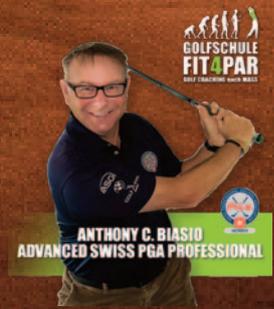
Ein optimistisches Mindset kann helfen, motiviert zu bleiben.

## 24. Analytisches Denken

Taktisches und analytisches Denken zur Navigation durch den Golfplatz.

# MEINE CHECKLISTE

«Mein fit4par Golf Coaching bietet Dir eine Plattform zur stetigen Verbesserung, die Dein Selbstvertrauen fördert, Dich motiviert und dazu da ist, da mit Du Deine Golfziele erreichen kannst!»



## 25. Problem-Solving

Problemlösungsfähigkeiten, um aus schwierigen Situationen herauszukommen.

## 26. Regelkenntnis

Verständnis und Kenntnis der Golfregeln und Vorschriften.

## 27. Präzision

Genauigkeit bei der Platzierung des Balls und Auswahl der Schläge.

## 28. Organisationsfähigkeiten

Verwaltung der Ausrüstung, Planung von Runden und Organisation von An- und Abreisen.

## 29. Risikobewertung

Abwägen von Risiken beim Entscheiden für eine Spielstrategie.

## 30. Sportlichkeit

Gesamtkörperliche Koordination und Geschicklichkeit.

## 31. Strategisches Denken

Die Fähigkeit, weitreichende strategische Entscheidungen zu treffen.

## 32. Flexibilität

Körperliche Flexibilität zur Verbesserung der Schwungtechnik.

## 33. Lernbereitschaft

Offenheit für neues Wissen und neue Fähigkeiten.

## 34. Zielorientierung

Die Fähigkeit, sich auf individuelle Ziele zu konzentrieren und diese zu verfolgen.

## 35. Ausrüstungskennntnis

Kenntnis über verschiedene Schläger und deren Anwendung.

## 36. Fairness

Spielen nach den Regeln und Anerkennung guter Leistung der Gegner.

## 37. Motivation

Sich selbst zu Höchstleistungen anspornen und motiviert bleiben.

## 38. Gedächtnis

Sich an frühere Schläge und Spielverläufe erinnern, um daraus zu lernen.

## 39. Anführungsqualitäten

Bei Teamspielen oder Turnieren Führung übernehmen.

## 40. Selbstdisziplin

Die Disziplin, regelmässig zu trainieren und sich auf das Spiel zu konzentrieren.

## 41. Umweltbewusstsein

Bewusstsein für die Auswirkungen des Spiels auf die Umwelt und verantwortungsvolles Handeln.

## 42. Wetterkenntnis

Verständnis dafür, wie verschiedene Wetterbedingungen das Spiel beeinflussen können.

## 43. Mentale Stärke

Fähigkeit, mit mentalen Herausforderungen umzugehen, wie z.B. schlechten Runden oder Negativität.

## 44. Durchhaltevermögen

Lange Golfspiele erfordern Durchhaltevermögen und Ausdauer.

## 45. Zuhören

Die Fähigkeit, Ratschläge von Trainern und selbst Beobachtungen anzunehmen und zu verarbeiten.

## 46. Respekt

Respekt gegenüber Mitspielern, Schiedsrichtern, Golfplatz und dem Spiel selbst.

## 47. Atemkontrolle

Kontrolle der Atmung, um bei Schlägen ruhig und stabil zu bleiben.

«Mit jedem Schlag, den Du unter Anleitung mit mir ausführst, wirst Du eine neue Seite Deines Potentials entdecken und holen damit Dein bestes Golf aus Dir heraus!»



## 48. Schnelle Reflexe

Schnelle Reaktionen können besonders beim kurzen Spiel von Vorteil sein.

## 49. Teamfähigkeit

In Mannschaftsspielen und Turnieren ist Zusammenarbeit und Kommunikation mit Teamkollegen wichtig.

## 50. Proaktivität

Eigeninitiative zeigen, um die eigene Leistung zu verbessern und Probleme zu lösen.

## 51. Drive-Technik

Die Fähigkeit, lange und genaue Drives vom Abschlag zu machen.

## 52. Approach-Spiel

Die Fähigkeit, genaue mittlere bis kurze Schläge zum Grün zu machen.

## 53. Putten

Kontrolle und Präzision auf dem Grün, um den Ball mit einem Schlag ins Loch zu bringen.

## 54. Bunkerspiel

Die Fähigkeit, effektiv aus Sandbunkern herauszuspielen.

## 55. Chippen

Kurze, präzise Schläge, meist in der Nähe des Grüns.

## 56. Pitching

Kontrolle über kurze bis mittellange Schläge, die hohen Spin erzeugen sollen.

## 57. Lob Shot

Die Fähigkeit, sehr hohe, kurze Schläge zu machen, um Hindernisse zu überwinden oder den Ball schnell zum Stillstand zu bringen.

## 58. Flop Shot

Ein Schlag, der den Ball sehr hoch und mit wenig Vorwärtsbewegung fliegen lässt - nützlich bei Hindernissen direkt vor dem Ball.

## 59. Draw und Fade

Die Fähigkeit, den Ball kontrolliert von rechts nach links (Draw)\* oder von links nach rechts (Fade)\* fliegen zu lassen. \*Für Rechtshand-Spieler erklärt, für Links-Händer genau umgekehrt.

## 60. Punch Shot

Ein niedriger Schlag, der dazu dient, den Einfluss des Windes auf den Ballflug zu minimieren.

## 61. Recovery Shots

Die Fähigkeit, den Ball aus schwierigen Lagen (wie etwa aus dem Rough oder aus dem Wald) zurück ins Spiel zu bringen.

## 62. Lesen des Grüns

Die Fähigkeit, die Neigung und Beschaffenheit des Grüns zu lesen, um den Putt-Pfad vorherzusagen.

## 63. Schlägerwahl

Die Fähigkeit, den richtigen Schläger für den gegebenen Schlag zu wählen.

## 64. Griff

Die Fähigkeit, den Schläger auf die richtige Weise zu greifen, um Kontrolle und Präzision zu gewährleisten.

## 65. Ausrichtung

Die Fähigkeit, Körper und Schläger korrekt in Bezug auf das Ziel auszurichten, um Präzision und Genauigkeit zu erhöhen.

## 66. Ballposition

Verständnis darüber, wo der Ball im Verhältnis zum Körper und den Füßen positioniert werden sollte.

## 67. Haltung

Das Verständnis für eine korrekte und ausbalancierte Haltung, um einen effektiven und konsistenten Golfschwung zu ermöglichen.

«Mit mir an Deiner Seite wirst Du lernen, jeden Schlag, jeden Erfolg und jede Herausforderung als Teil Deiner persönlichen Golfreise zu sehen und zu schätzen!»



## 68. Standbreite

Wissen, wann und wie man die Standbreite anpasst, um Stabilität & Leistung zu optimieren.

## 69. Ground Reaction Force

Verständnis und Nutzung der Bodenreaktionskraft zur Verbesserung der Schwunggeschwindigkeit und Energieübertragung auf den Ball.

## 70. Schwungtempo

Kontrolle über das Tempo des Golfschwungs, um Konsistenz und Genauigkeit zu gewährleisten.

## 71. Distanzkontrolle

Die Fähigkeit, die Flugdistanz des Balls präzise zu steuern.

## 72. Schlagplanung

Die Fähigkeit, die beste Strategie für jeden Schlag inklusive Schwungbahn zu bestimmen.

## 73. Golf Fitness

Ein Verständnis von spezifischen Fitness- und Flexibilitätsübungen, die zur Verbesserung des Golfschwungs beitragen.

## 74. Wissen über Golfgeräte

Ein umfassendes Verständnis der verschiedenen Arten von Golfschlägern, Bällen und anderen Ausrüstungen und wann man sie verwendet.

## 75. Visualisierung

Die Fähigkeit, den gewünschten Schlag oder die Flugbahn des Balls mental vorzustellen, um Zielgenauigkeit und Selbstvertrauen zu verbessern.

## 76. Kenntnisse von verschiedenen Balllagen

Verstehen, wie unterschiedliche Balllagen (z.B. im Rough, auf dem Fairway, im Bunker) den Schlag beeinflussen und wie man entsprechend reagiert.

## 77. Backspin

Die Fähigkeit, Backspin auf den Ball zu erzeugen, um Kontrolle über den Rollweg des Balls nach der Landung zu haben.

## 78. Stopping Power

Wissen, wie man die Geschwindigkeit des Balls nach der Landung kontrolliert, typischerweise durch den Einsatz von Spin und optimaler Flugbahnhöhe.

## 79. Landepunkt

Die Fähigkeit, den genauen Landepunkt des Balls vorherzusagen und zu kontrollieren, was für das kurze Spiel und beim Annähern an das Grün besonders wichtig ist.

## 80. Loft- und Lie-Kontrolle

Verstehen und Kontrollieren des Loft- (Winkel des Schlägerblatts) und Lie-Winkels (Winkel, in dem der Schläger auf dem Boden aufliegt) bei verschiedenen Golfschlägen.

## 81. Schaft Lean

Kenntnis darüber, wie die Neigung des Schafts beim Treffpunkt die Flugbahn und den Spin des Balls beeinflusst.

## 82. Schlägerblatt öffnen oder schliessen

Fähigkeit, das Schlägerblatt je nach gewünschter Ballflugbahn zu öffnen oder zu schliessen.

## 83. Treffmoment

Die Fähigkeit, den Ball im optimalen Moment während des Schwungs zu treffen, um die grösstmögliche Geschwindigkeit & Distanz zu erzielen.

## 84. Impact für mehr oder weniger Spin

Verständnis davon, wie der Treffpunkt auf dem Ball und der Winkel des Schlägers beim Aufprall den erzeugten Spin beeinflussen.

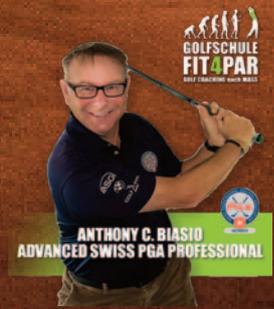
## 85. Verschiedene Bunkerschläge

Kenntnisse und Fähigkeiten, um aus verschiedenen Bunkersituationen, einschliesslich Fairway-Bunkern, Grünseitenbunkern und steilen Bunkerwänden, zu schlagen.

## 86. Sand Härte und Beschaffenheit

Verstehen, wie die Härte und Beschaffenheit des Sands in einem Bunker den Ballflug und die Schlagtechnik beeinflussen.

«Bestimmt ist Golf Deine Leidenschaft, wie es meine ist, jedem behilflich zu sein, sein bestes Golf spielen zu können!» Bei welchen der 100 Beispiele darf ich Dir behilflich sein? Benutze dazu den GUTSCHEIN auf der letzten Seite :-)



### 87. Schwungbahn

Verstehen und kontrollieren der Schwungbahn für eine konsistente & genaue Ballflugbahn.

### 88. Kontrolle der Schlagrichtung

Die Fähigkeit, die Richtung jedes Schlages präzise zu steuern.

### 89. Windverständnis

Das Wissen, wie der Wind den Ballflug beeinflusst und wie man seine Schläge entsprechend anpasst.

### 90. Ausdauer

Die körperliche Ausdauer, um über 18 Löcher oder mehr zu spielen, ohne dass die Leistung nachlässt.

### 91. Recovery

Die Fähigkeit, sich nach einem schlechten Loch oder Schlag schnell zu erholen und das Spiel fortzusetzen.

### 92. Risikomanagement

Das Wissen, wann man ein Risiko eingehen sollte und wann man besser auf Sicherheit spielt.

### 93. Anpassungsfähigkeit

Die Fähigkeit, den Schwung und die Schlagauswahl an unterschiedliche Bedingungen und Situationen anzupassen.

### 94. Regelkenntnis

Ein gutes Verständnis der Golfregeln, einschließlich lokaler Regeln.

### 95. Schlägerkopfgeschwindigkeit

Die Fähigkeit, die Geschwindigkeit des Schlägerkopfes zu kontrollieren, um die optimale Ballgeschwindigkeit und Distanz zu erreichen.

### 96. Ballfluganalyse

Die Fähigkeit, den Ballflug zu beobachten und zu analysieren, um Informationen für zukünftige Schläge zu sammeln.

### 97. Schlägerpflege

Wissen, wie man seine Golfschläger pflegt und instand hält.

### 98. Pre-Shot-Routine

Die Entwicklung & Konsequenz einer Pre-Shot-Routine zur Förderung von Konzentration & Konsistenz.

### 99. Wettkampferfahrung

Die Fähigkeit, unter Turnierbedingungen zu spielen und mit dem damit verbundenen Druck umzugehen.

### 100. Liebe zum Spiel

Eine Leidenschaft für Golf, die motiviert und inspiriert, immer weiter zu lernen und sich zu verbessern.

Notizen:

---

---

---

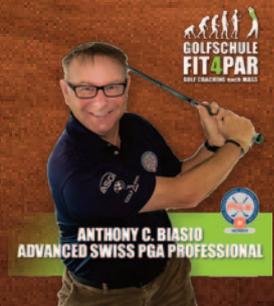
---

---

---

---

«Mit diesem **GUTSCHEIN** hast du die Chance, Dich selbst auf eine ganz neue Art und Weise zu entdecken. Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen und mit Dir einen Plan zu erarbeiten, der Dir hilft, Dein volles Potenzial auszuschöpfen!»



Mach den ersten Schritt in eine aufregende Reise zum  
**#einfachbesserwerden**

GUTSCHEIN für **DICH** um uns kennenzulernen!

**50 MINUTEN GOLF UNTERRICHT**

à CHF 125 in Bar anstatt CHF 150! Einlösbar bei mir bis: **31.10.2023**

Freue mich darauf Dich individuell weiter fördern zu können!  
Gewünschte Reservation bitte per E-Mail an: [info@fit4par.ch](mailto:info@fit4par.ch).

**LANGFRISTIG BESSER  
GOLF SPIELEN!**

*Anthony*



Nur einen Gutschein pro Person zum einlösen möglich!

**Golfschule fit4par**

Weidmattstrasse 49  
CH-4415 Lausen

Natel +78 601 29 01

E-Mail [info@fit4par.ch](mailto:info@fit4par.ch)

**fit4par Golf Coaching Orte**

- Driving Range Härkingen
- Indoor Golf Münchenstein
- Weid Hauenstein & Golf Rastenmoos
- oder nach Absprache